

令和3年9月 献立表

| 日 | 曜 | 献立名 | | | あか | 黄 | みどり | 調味料 | 栄養価 |
|----|-------|--|--|--|--|--|---|---|---|
| | | 午前 おやつ | 昼食 | 午後おやつ | 体を つくる 血や肉になる | 力や体温の もとに なる | 体の調子を 整える | | |
| 1 | 防災の日 | 水 | 麦茶 ごはん 鶏肉の甘だれ焼き 切干大根とにんじんの煮物 みそ汁(かぼちゃ・なめこ) バナナ | 牛乳 菜めしにぎり | 牛乳 鶏もも肉 ツナ 水煮缶 米みそ (淡色辛みそ) | 米 砂糖 | たまねぎ 切干大根 かぼちゃ なめこ にんじん バナナ | しょうゆ みりん 酒 かつお・昆布 だし汁 菜めし | Ene.: 513kcal P: 19.3g F: 14.6g C: 72.4g Ca: 264mg 食塩相当量: 1.2g |
| 2 | 16 30 | 木 | 麦茶 ごはん かれの煮つけ こまつなどにんじんの納豆和え みそ汁(じゃがいも・しめじ) なし | 麦茶 わかめおにぎり | かれの 挽きわり 納豆 米みそ(淡色 辛みそ) | 米 砂糖 じゃがいも | しょうが こまつな にんじん しめじ なし | しょうゆ 酒 かつお ・昆布だし汁 食塩 焼き込みわかめ | Ene.: 451kcal P: 19.8g F: 12.7g C: 63.7g Ca: 300mg 食塩相当量: 1.5g |
| 3 | 17 | 金 | 麦茶 豚汁うどん 蒸かしかぼちゃ ブロッコリーと竹輪の和え物 バナナ | 牛乳 こざかなチャーハン | 牛乳 豚肉(もも) 油揚げ 米みそ(淡色 辛みそ) 竹輪 しらす干し | 干しうどん 油 砂糖 米 | だいこん にんじん ごぼう ねぎ かぼ ちゃ ブロッコリー バナナ | かつお・昆布だし 汁 食塩 しょうゆ | Ene.: 495kcal P: 20.1g F: 12.7g C: 74.2g Ca: 320mg 食塩相当量: 2.5g |
| 4 | 18 | 土 | 麦茶 カレーライス 具たくさん汁(玉ねぎ・人参) | 麦茶 おせんべい | 米みそ(淡色辛み そ) 豚肉(もも) | 米 砂糖 おせんべい | たまねぎ にんじ ん | かつお・昆布だし 汁 | Ene.: 457kcal P: 18.5g F: 15.4g C: 60.7g Ca: 275mg 食塩相当量: 1.7g |
| 6 | | 月 | 麦茶 ドライカレー ごぼうとれんこんのマヨ和え すまし汁(にんじん・わかめ) オレンジ | 牛乳 ココア蒸しパン | 牛乳 豚ひき肉 豆乳 | 米 油 砂糖 ホッ トケーキ粉 | しょうが たまねぎ にんじん ビーマン トマトピューレー ごぼう れんこん コーン カットわか め オレンジ | カレー粉 コンソメ 中濃ソース しょう ゆ かつおだし汁 食 塩 ココア マヨドレ | Ene.: 490kcal P: 16.5g F: 17.3g C: 64.9g Ca: 274mg 食塩相当量: 1g |
| 7 | | 火 | 麦茶 ごはん 鮭の塩焼き さつまいもとにんじんの煮物 みそ汁(はくさい・にら) りんご | 牛乳 かぼちゃの茶巾 | 牛乳 さけ 米み そ(淡色辛みそ) | 米 さつまいも 砂 糖 | にんじん はくさい にら りんご かぼ ちゃ | 食塩 しょうゆ 酒 かつおだし汁 かつ お・昆布だし汁 | Ene.: 445kcal P: 18.4g F: 9.7g C: 69.9g Ca: 270mg 食塩相当量: 1.2g |
| 8 | 22 | 水 | 麦茶 ごはん かじきのパン粉焼き キャベツとにんじんのコーンサラダ 豆乳スープ(しめじ・ベーコン) バナナ | 麦茶 ひじきにぎり | かじき ベーコン 豆乳 | 米 パン粉 油 砂糖 米 | キャベツ にんじん コーン しめじ た まねぎ ひじき バ ナナ | 食塩 ケチャップ しょうゆ コンソメ 水 かつおだし汁 | Ene.: 476kcal P: 21.5g F: 16g C: 60.8g Ca: 268mg 食塩相当量: 1.6g |
| 9 | | 木 | 麦茶 ごはん 肉豆腐 ほうれん草ともやしのごま和え みそ汁(玉ねぎ・なす) りんご | 牛乳 あずきかん(豆乳) おせんべい | 牛乳 豚肉(もも) 木綿豆腐 米みそ (淡色辛みそ) 豆 乳 ゆであずき缶 | 米 砂糖 油 白 いりごま おせんべ い | たまねぎ にんじ ん えのきたけ ほ うれんそう もやし なす 粉かんでん りんご | しょうゆ みりん かつおだし汁 かつ お・昆布だし汁 水 | Ene.: 483kcal P: 20.1g F: 15.1g C: 65.8g Ca: 321mg 食塩相当量: 1.4g |
| 10 | | 金 | 麦茶 ごはん 鶏の照り焼き かぼちゃサラダ みそ汁(じゃがいも・にんじん) オレンジ | 牛乳 ミートスパ | 牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉 | 米 砂糖 油 じゃ がいも スパゲティ 小麦粉 | しょうが かぼちゃ たまねぎ きゅうり にんじん オレンジ | しょうゆ みりん 食塩 かつお・昆 布だし汁 ケチャッ プ 中濃ソース 水 | Ene.: 497kcal P: 22.5g F: 12.9g C: 69.9g Ca: 254mg 食塩相当量: 1.5g |
| 11 | 25 | 土 | 麦茶 カレーライス 具たくさん汁(玉ねぎ・人参) | 麦茶 おせんべい | 米みそ(淡色辛み そ) 豚肉(もも) | 米 砂糖 おせんべい | たまねぎ にんじ ん | かつお・昆布だし 汁 | Ene.: 457kcal P: 18.5g F: 15.4g C: 60.7g Ca: 275mg 食塩相当量: 1.7g |
| 13 | 27 | 月 | 麦茶 ごはん さばの香味焼き チンゲン菜とにんじんのお浸し みそ汁(じゃがいも・ごぼう) バナナ | 牛乳 おからクッキー | 牛乳 さば 米み そ(淡色辛みそ) 豆乳 おからパウ ダー | 米 白いりごま 砂 糖 じゃがいも 油 ホットケーキ粉 | ねぎ しょうが チ ンゲンサイ にんじ ん ごぼう バナナ | しょうゆ かつお ・昆布だし汁 | Ene.: 516kcal P: 19.1g F: 20.2g C: 62g Ca: 303mg 食塩相当量: 1.3g |
| 14 | 卵の日 | 火 | 麦茶 ごはん 麻婆豆腐(なす) もやしとパプリカのごま和え(マヨネーズ) 中華スープ(玉ねぎ・えのき) バナナ | 麦茶 さつまいもケーキ(卵) | 牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 米みそ (淡色辛みそ) 卵 豆乳 | 米 油 砂糖 片 栗粉 ごま油 白 いりごま さつまい も ホットケーキ マヨネーズ | にんじん なす も やし パプリカ(黄) たまねぎ えのき たけ コーン パ ナナ | しょうゆ 水 酒 食塩 かつお・昆 布だし汁 | Ene.: 488kcal P: 17.7g F: 17.6g C: 63.9g Ca: 302mg 食塩相当量: 1.4g |
| 28 | 火 | 麦茶 ごはん 麻婆豆腐(なす) もやしとパプリカのナムル 中華スープ(玉ねぎ・えのき) バナナ | 牛乳 さつまいもスティック | 牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 米みそ (淡色辛みそ) きな 粉 | 米 油 砂糖 片 栗粉 ごま油 白 いりごま さつまい も 揚げ油 | にんじん なす も やし パプリカ(黄) たまねぎ えのき たけ コーン パ ナナ | しょうゆ 水 酒 食塩 かつお・昆 布だし汁 | Ene.: 488kcal P: 17.7g F: 17.6g C: 63.9g Ca: 302mg 食塩相当量: 1.4g | |
| 15 | 29 | 水 | 麦茶 ごはん 鶏肉の甘だれ焼き だいこんとトマトのツナ和え みそ汁(かぼちゃ・なめこ) オレンジ | 牛乳 オレンジゼリー コーンのおほしさま | 牛乳 鶏もも肉 ツ ナ水煮缶 米みそ (淡色辛みそ) | 米 砂糖 油 コ ーンのおほしさま | たまねぎ だいこ ん トマト かぼ ちゃ なめこ オレ ンジジュース 粉 かんでん オレン ジ | しょうゆ みりん 酒 食塩 かつお ・昆布だし汁 水 | Ene.: 460kcal P: 17.5g F: 15.6g C: 60.5g Ca: 258mg 食塩相当量: 1.2g |
| 21 | 十五夜 | 火 | 麦茶 彩りごはん 鮭の塩焼き はくさいの浅漬け けんちん汁 りんご | 牛乳 さつまいもご団子 | 牛乳 さけ 木綿 豆腐 きな粉 | 米 白いりごま じゃがいも ごま油 さつまいも 片栗 粉 砂糖 | にんじん コーン はくさい だいこん ごぼう りんご | しょうゆ 食塩 かつ お・昆布だし汁 水 | Ene.: 461kcal P: 19.3g F: 11.9g C: 68.1g Ca: 289mg 食塩相当量: 1.4g |
| 24 | 特別食 | 金 | 麦茶 菜めしごはん 鶏のごまから揚げ かぼちゃのマヨサラダ みそ汁(じゃがいも・にんじん) バナナ | 牛乳 りんごケーキ | 牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ) 豆乳 | 米 片栗粉 白 いりごま 揚げ油 じゃがいも 小麦 粉 砂糖 油 | しょうが かぼちゃ たまねぎ きゅうり にんじん りんご レモン果汁 バナ ナ | 菜めし しょうゆ 酒 かつお・昆布 だし汁 ベーキン グパウダー マヨド レ | Ene.: 540kcal P: 19.7g F: 18.6g C: 70g Ca: 295mg 食塩相当量: 1.3g |

給食MEMO
 スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋……そして「食欲の秋」がとうとうやってきました。
 「食欲の秋」にふさわしいいろいろなメニューが目白押しです。
 ☆仕入れの都合上、食材はじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆

| 目標値 | | 月平均値 | |
|-------------|---------|---------|--|
| Ene.(エネルギー) | 475kcal | 483kcal | |
| P(タンパク) | 19g | 19.2g | |
| F(脂質) | 13.2g | 14.7g | |
| C(炭水化物) | 70.1g | 66.8g | |
| Ca(カルシウム) | 225mg | 279mg | |
| 食塩相当量 | 1.9g | 1.4g | |